MARLEY SPOON



Hähnchen-Yakitori

auf Udon-Nudeln mit Paprika und Pak Choi

ca. 25min 4 Portionen

Yakiwas? Yakuza? Nein, keine Sorge, wir arbeiten zwar heute mit Spießen, aber definitiv für den guten Zweck. Yakitori ist in etwa die japanische Entsprechung des gemeinen Grillspießes – aber natürlich innerhalb der typischen, ortsüblichen Aromen- und Zutatenwelt: Das Gemüse und die Udon-Nudeln werden mit einem raffinierten Sojasaucen-Mix verfeinert, das Hähnchenschenkelfleisch für die Spieße mit Teriyakisauce. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln [1]
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 50ml Teriyakisauce [1,2]
- 2 Paprika
- 1 Pak Choi
- 50ml Tamari-Sojasauce [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- große Pfanne oder Wok
- 8 Schaschlikspieße
- Küchenpinsel
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

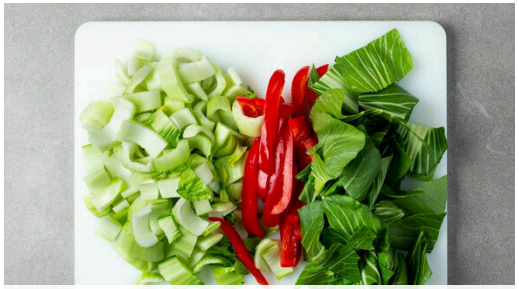
Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 869kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 101.1g, Eiweiß 45.2g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Bei Verwendung von Schaschlikspießen aus Holz, diese in kaltem Wasser einweichen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 3–4cm große Würfel schneiden. 2EL hellen Essig mit der **Teriyakisauce** verrühren, das **Fleisch** untermengen und beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen, den **grünen Teil** in 2–3cm breite Streifen schneiden.



3. Fleisch grillen

Das **Fleisch** auf 8 Schaschlikspieße ziehen, die **übrige Marinade** aufbewahren. Eine Grillpfanne mit 1EL Pflanzenöl bepinseln und die **Spieße** bei mittlerer Hitze 10–13Min. rundum grillen, bis das **Fleisch** gar ist.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Würzsauce anrühren

Die **Sojasauce** mit 2EL Ketchup und 2TL Zucker verrühren.



6. Gemüse braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten. Den **Pak Choi** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Nudeln** mit der **Würzsauce** und der **übrigen Marinade** untermengen. Bei starker Hitze 2–3Min. einköcheln lassen, dann mit Salz abschmecken. Die **Spieße** auf dem **Gemüse-Nudel-Mix** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**